

Calli, duroni, dita a martello... spesso l'uso delle calzature invernali, più chiuse e rigide, peggiora gli inconvenienti delle estremità
Ecco una sintetica guida alle caratteristiche ideali di suola, tomaia, rialzi, senza dimenticare che il modo più sano di camminare è scalzi

Piede

Flessibile e tacco basso identikit della scarpa ideale



Flash

Cefalee

SENZA DIAGNOSI E INSODDISFATTI

Occorrono circa otto anni per diagnosticare una cefalea e l'85 per cento dei pazienti che è insoddisfatto delle cure non assume farmaci specifici. Sono i dati di uno studio di Cephalgia su 10 Centri cefalee italiani. (s. b.)

Bullismo

UN SITO INTERNET ANTI OMOFOBIA

www.bullismoomofobico.it è il sito anti bullismo costituito a Napoli dall'Istituto di Psicologia clinica dell'Università Federico II, diretto da Paolo Valerio. (g. d. b.)



Solidarietà

AFRICA, MATERNITÀ E NAVE OSPEDALE

Per dare assistenza alle mamme e ai nascituri delle baraccopoli di Nairobi, da domani al 16 novembre si potrà inviare un sms al 48586. Con i fondi World Friends realizzerà il reparto di maternità del Neema Hospital. Intanto va avanti in Tanzania il progetto del prof. Luigi Gentilini per una nave ospedale che sul lago Vittoria porterà sanità alle popolazioni. Servono contributi. Info. www.med-med.net

Assistenza

ORMONE DELLA CRESCITA SARÀ RIMBORSABILE

E' diventata rimborsabile la terapia per i bambini Sga, ovvero nati troppo piccoli per la loro età gestazionale. Prima le cure, a base di ormone della crescita, erano a carico delle famiglie. Si calcola che fino a oggi in Italia ogni anno, su seimila bambini Sga, solo trenta erano curati.



Biocentro

ITALIANA A BOSTON BANCA DELLE STAMINALI

Ha aperto a Boston la Biocell Center Corporation, primo centro per la crioconservazione delle staminali da liquido amniotico, basato sull'esperienza italiana (www.biocellcenter.it).

FABIO LODISPOTO *

Calli, duroni e ispessimenti della pelle dei piedi sono una difesa. Inutile asportarli: immanicabilmente a distanza di pochi giorni o settimane si riformano. Il ricorso a pedicure, lime e pietre abrasive, callifighi e protezioni in silicone sono un appuntamento necessario per ridurre il dolore e indossare le comuni calzature, ma tuttavia non risolvono il problema. In breve la pelle riforma uno strato spesso, giallo e doloroso tecnicamente chiamato ipercheratosi. Si tratta di una protezione che la pelle sviluppa laddove lo sfregamento e l'urto contro la scarpa risulta eccessivo. Lo strato più superficiale della pelle, detto corneo e formato da cellule morte, diventa in questi casi più alto e resistente del normale, una specie di "corazza".

Entro certi limiti questo meccanismo finalistico di protezione aiuta a sopportare meglio calzature inadeguate o a compensare un appoggio scorretto del piede o una deambulazione inappropriata ma, quando il callo diventa

Gli ispessimenti della pelle sono solo una difesa. Lime e pedicure non risolvono

troppo profondo, spesso dà dolore. Si devono allora analizzare le cause. Le calzature inadeguate sono le prime responsabili: se troppo strette in punta e con il tacco alto come le calzature femminili, o con la tomaia molto rigida e serrata intorno al piede come alcune calzature sportive o da lavoro.

La baropodometria, ovvero una mappa computerizzata delle pressioni del piede, aiuta nella analisi delle anomalie del passo e dell'appoggio del piede. Si tratta di un esame che si compie camminando a piedi scalzi su una pedana dotata di sensori della pressione. Si scopre così che un piede molto piatto sviluppa l'ipercheratosi sulla parte interna della pianta, là dove l'arco plantare si è schiacciato, mentre al contrario un piede supinato sviluppa la callosità sul margine laterale. Una concentrazione delle forze di carico sotto l'avampiede svilupperà un callo spesso e dolente in corrispondenza della base del secondo e terzo dito.

Ma a volte è sufficiente l'esame ispettivo di uno specialista per capire la natura di una callosità: un dito a martello o a griffe, piegato come un artiglio, forma un callo piccolo ma molto doloroso sulla parte superiore e più sporgente

dove urta contro la scarpa. Un adeguato plantare risolve buona parte di questi problemi. In certi casi è invece necessario ricorrere all'intervento chirurgico per modificare l'appoggio di un severo piede piatto o per raddrizzare le dita curvate a martello.

E con le scarpe come si fa? Come si scelgono? La scarpa ideale non esiste. Camminare scalzi è più salutare che camminare con calzature, perché il piede, oltre ad essere un organo di moto, è anche un organo di senso. La sua pelle, in pianta, è infatti dotata di recettori tattili come una mano e vengono attivati costantemente sia nella

stazione eretta che e soprattutto durante la deambulazione. Quando il piede compie il passo, tocca a terra, da prima con il tallone, poi rolla verso la punta e infine appoggia tutta la pianta. In questa fase, la muscolatura intrinseca del piede, si rilassa completamente, in modo che la pianta si possa spianare sulla superficie di appoggio e prendere un più intimo contatto. Tanto più il terreno è irregolare e incoerente tanto più viene definito "informativo".

Le suole interne delle scarpe, per quanto soffici, non sono in grado di riprodurre questo effetto naturale, né una tomaia, per

quanto anatomica. Le calzature, si deve ricordare, sono state ideate per un ruolo protettivo. Quindi devono essere un abile compromesso tra protezione e conservazione della funzione, rispettando anche criteri estetici. Suola flessibile e soffice, soletta interna che asseconda e sostiene i fisiologici archi longitudinale e trasversale del piede, tomaia avvolgente ma non costrittiva, assenza o quasi di tacco: ecco i requisiti di una buona calzatura.

*Ortopedia e Traumatologia, Spec. Medicina dello Sport, Roma



Quando usi un farmaco di automedicazione, non sei solo. C'è il bollino.



Quando hai un sintomo fastidioso e ti curi da solo, c'è un bollino che ti aiuta: il bollino dei farmaci di automedicazione. Lo trovi sulla confezione e significa che quel farmaco è controllato, autorizzato e indicato per disturbi lievi e transitori. E che lo puoi prendere senza obbligo di ricetta, per non più di 3-4 giorni, seguendo il foglio illustrativo e i consigli del medico o del farmacista. Perché quando non serve la ricetta, servono più attenzioni. Farmaci di automedicazione. L'unica ricetta è l'attenzione.



FEDERCHIMICA

ANIFA

Associazione nazionale
dei Farmaci di Automedicazione